

第八式：提手 箋注：太極老圃

【原文】(P.49~50)

由前式。坐實左腿，右足變虛；即時右足跟提起①，隨腰向左側移轉②。右吊手撒開，隨腰鬆沉③；左手亦鬆沉移轉。手心向前，與右掌相對。隨即將右腿提起，移向右前正面，足跟點地④，與左足成丁字形。兩臂亦即隨腰收合⑤，兩手心向內，左掌與右肘相對⑥。

【箋注】

- ①坐實左腿，…右足跟提起。箋注：此雖分兩句，實則動作一氣呵成。坐實左腿需沉身，但腿筋(下右圖)要抻；此時因損桿作用而右胯為虛而提起。
- ②隨腰向左側移轉。箋注：此為捩轉；如同以中軸擰轉，為力偶作用。
- ③隨腰鬆沉。箋注：關鍵是以肩胛為開闔，肘不後抽與腰胯相對位置不變。
- ④右腿提起，移向右前正面，足跟點地。箋注：是即是意謂，虛實轉換；左腿為實，僅為支點。右側已轉為實邊，此為楊家接手之基本式。
- ⑤兩臂亦即隨腰收合。箋注：關鍵是以肩胛為開闔，而兩臂呼應於腰際。
- ⑥兩手心向內，左掌與右肘相對。箋注：關鍵處是沉肩、墜肘、腕根三者意氣相貫；如同三節棍之串連，而非手臂僵硬而用力。氣透腕掌指，方成「美人手」。此即左右相稱之勢。太極拳陰陽相生，孤陰不生，獨陽不長；左右相對是必然的，沒有單一手足之動。

